

10 TAPAAMISTA PÄIHDEKASVATUSTA



YAD Youth Against Drugs ry
www.yad.fi

YAD Youth Against Drugs ry
2018

10 TAPAAMISTA PÄIHDEKASVATUSTA

Tapaamisen kesto 1-1,5 h

Sopiva ryhmä: 5-15 yläkouluikäistä

TAPAAMISRUNKO

1. Me
2. Mielikuvani päihteistä + tiedonhakutaidot
3. Striibapohjustus + Kamaa somessa -koulutus (tai joitain osioita siitä, medialukutaito)
4. Yhteinen ruoanlaitto
5. Oma asia- kortit tai sellaisten tekeminen
6. Koska mä haluan (liite. motiivikortit)
7. Addiktiokortit tai sellaisten tekeminen
8. Photovoice
9. Päihdekasvatusvessan kokoaminen (Striiba-suorite)
10. Unelmia

1. TAPAAMINEN:

ME - RYHMÄYTYMINEN JA SOSIAALISET TAIDOT

Tavoitteet

- Ryhmäytyminen
- Keskinäisen luottamuksen herättäminen
- Tulla nähdyksi ja kuulluksi
- Harjoitella itsestä kertomista
- Harjoitella toisten huomioimista myönteisesti

Millä mielellä tulit -kierros

Jokaisen kerran aluksi olisi hyvä käydä kierros, millä mielellä kukin on tänään paikalle tullut (eli fiilis-kierros). Tämä on hyvä tapa aloittaa jokainen kerta: jokainen pääsee heti ääneen ja toiset ymmärtävät, mitä asioita ja tunteita kenenkin kanssa tänään tulee ovesta. Esille nousseista voidaan tarvittaessa keskustella.

Minulle on helppoa ja vaikeaa

Kukin kertoo vuorollaan yhden asian joka on itselle helppoa ja yhden mikä tuntuu vaikealta.

TUOLINVAIHTO

Tavoitteena on energian nostaminen, jännityksen purkaminen nauruksi, ryhmäläisten sekoittaminen istumaan tuntemattomien vieressä, tiedon hankkiminen ryhmäläisistä, mielipiteiden ilmaiseminen ilman sanoja.

Pyydä osallistujia asettamaan tuolit ringiin ja istuutumaan. Selosta leikin säännöt ja tarkoitus.

Asetu vetäjänä keskelle (sinulla ei ole tuolia): ”Kaikki joilla on harmaat sukat vaihtavat paikkaa”. Ilman tuolia jäänyt jää keskelle ja kysyy seuraavan kysymyksen. Vetäjänä sinun on hyvä jäädä alussa pari kertaa keskelle ja esimerkin näyttämiseksi kysyä informatiivisempiakin kysymyksiä: ”kaikki jotka ovat olleet töissä Afrikassa...” tai ”kaikki, jotka ovat päivätöissä...” tai ”kaikki jotka vastustavat yksityisautoilua...”.

Tämä leikki voidaan toteuttaa myös ilman tuoleja tiiviissä piirissä ripirinnan seisten.

PAPERITORNI

Osallistujat jaetaan 3-5 hlö ryhmiin (tai pareihin) ja jokaiselle ryhmälle annetaan tehtäväksi rakentaa mahdollisimman korkea torni 20:stä A4-paperista (tai 10 aukeamasta sanomalehteä). Aikaraja 15 minuuttia

Kierretään katsomassa koko porukalla erilaisia torneja ja mietitään kunkin luovia ratkaisuja. Mitataan kunkin ryhmän tornit.

Jakaudutaan takaisin ryhmiin. Jokainen ryhmä miettii yhdessä niin monta tämän koko kokoontuvan ryhmän periaatetta(/sääntöä) jokaista tornin kymmentä senttiä korkeutta kohti.

Kerrotaan periaatteet ryhmä kerrallaan koko ryhmälle ja luodaan näistä periaatteista ryhmän säännöt. Kirjataan ne yhdessä paperille ja allekirjoitetaan.

Ennen lopetusta jätetään mietintään, mitä ruokaa tehdään yhdessä neljännessä tapaamisessa.

2. TAPAAMINEN:

MIELIKUVANI PÄIHTEISTÄ

Tavoitteet

- Päihdetietouden kasvattaminen
- Päihdeasioista argumentoiminen
- Parviäly, tiedon jakaminen ryhmän sisällä
- Väärinkäsitysten korjaaminen suhteessa päihteisiin
- Medialukutaito ja kriittinen lukutaito

Tarvikkeet

- JOKO YADin Mielikuvani päihteistä- kortit, 2 A4- paperia, kynä
- TAI post-IT- lappuja tai muita pieniä papereita, 2 A4- paperia, kyniä kaikille ryhmäläisille

Valitaan ryhmänä kaksi päihdettä/ huumausainetta joista halutaan keskustella.

Pyritään siihen, että kaikilla olisi edes joku mielikuva näistä aineista, mutta mikään asiantuntija ei tarvitse olla.

Kirjoitetaan nämä päihteet isolla kahdelle erilliselle A4-paperille ja asetetaan pöydän tai lattian keskelle n. 30 cm:n päähän toisistaan.

VAIHTOEHTO 1.

- Käytetään harjoitukseen YAD ry:n Mielikuvani päihteistä -kortteja.
- Korteista valitaan ne, jotka sopivat jompaan kumpaan A4-lapuille kirjoitetuista päihteistä, ja asetellaan näkyviin sen päihteen viereen. Molempiin sopivat kortit asetellaan A4-lappujen väliin, ja ne kortit, jotka eivät sovi kumpaankaan, laitetaan syrjään (mutta näkyville).
- Koko ryhmä osallistuu korttien jaotteluun. Kun jaottelu on valmis, keskustellaan ryhmänä, ovatko kaikki kortit kaikkien mielestä oikeissa paikoissa.
- Jos jostain asiasta on epäselvyyttä tai epätietoisuutta, voidaan tietoa hakea esim. YAD ry:n aineinfokorteista tai internetistä. Samalla voidaan pohtia, mikä on luotettava lähde päihdetiedon hakuun ja millä perusteella.

VAIHTOEHTO 2.

- Otetaan Post-it-lappuja tai muita pieniä papereita, ja laitetaan niihin omia mielikuvia ja mielleyhtymiä liittyen A4:lle kirjoitettuihin päihteisiin ja niiden käyttöön.
- Kun uusia lappuja ei enää synny, tarkastellaan ryhmänä lapuilla olevia mielikuvia. Jos niistä jotkut sopivat molempiin, siirretään ne A4:sten väliin. Mikäli ryhmä tulee siihen tulokseen, että joku lapuista ei sovi kumpaankaan päihteeseen, siirretään ne harjoituksesta sivuun.
- Jos jostain asiasta on epäselvyyttä tai epätietoisuutta, voidaan tietoa hakea esim. YAD ry:n aineinfokorteista tai internetistä. Samalla voidaan pohtia, mikä on luotettava lähde päihdetiedon hakuun ja millä perusteella.
- Harjoituksen lopuksi voidaan pohtia, tuliko osallistujille uutta tietoa, ja miltä tuntui tehdä tällaista harjoitusta. Voidaan myös pohtia päihneiden yhteneväisyyksiä ja eroavaisuuksia ylipäätään.

3. TAPAAMINEN:

KAMAA SOMESSA

Tavoitteet

- muihin ryhmän jäseniin tutustuminen, ryhmäytyminen
- mediataitojen vahvistaminen
- kriittisen medialukutaidon vahvistaminen
- oman huumeettoman identiteetin vahvistaminen
- vaikuttamiseen aktivointi

Tarvikkeet

- tietokone ja ryhmän koosta riippuen videotykki
- nuorten omat äylaitteet, (tarvittaessa joku ylimääräinen ohjaajalta)
- Post-it-lappuja, kyniä

Fiiliskierros

MITÄ PUHELIMENI MINUSTA KERTOISI

Jokainen kertoo vuorotellen, mitä oma puhelin kertoisi itsestä tyyppinä: voi pohtia esimerkiksi sitä, millaisia sovelluksia puhelimessa on, mitä galleriassa olevat kuvat kertovat jne..

STREET TEAM -VIDEO

Katsotaan Street Teamin esittelyvideo:

<https://www.youtube.com/watch?v=P9jS1zJ12CI>

Ohjaaja voi lisäksi kertoa, että Street Teamiin voi liittyä kuka tahansa yli 13-vuotias, joka haluaa kivaa tekemistä hyvän asian puolesta. Erilaisia tehtäviä tekemällä ja niitä raportoimalla voi tehdä ehkäisevää huumeetöntä vapaaehtoisena ja ansaita siitä vielä kivoja palkintoja. Yksi osa Street Teamia on myös Kamaa somessa -koulutus, jonka yksi tehtävä tehdään tässä tapaamisessa.

VAIHTOEHTO 1

Etsä muka tiedä kuka mä luulen olevani -tehtävä:

<https://kamaasomessa.fi/koulutukset/ets%C3%A4-muka-tied%C3%A4-kuka-m%C3%A4-luulen-olevani>

Jokainen voi valita joko listalta yhden tai valita jonkun oman idolinsa. Tehtävän voi tehdä myös pareittain. Lopussa käydään koontikeskustelu, jossa voidaan miettiä, miten itsestä somessa annettu kuva voi vaikuttaa kavereiden, tulevien työnantajien ym. saamaan käsitykseen itsestä.

VAIHTOEHTO 2

Kaikki netissä on totta? -tehtävä:

<https://kamaasomessa.fi/koulutukset/kaikki-netiss%C3%A4-on-totta>

Halutessanne voitte jakaa rooleja (10 roolia) ja lukea keskustelun ääneen. Tehtävän voi toteuttaa keskustellen ensin esim. pareittain tai kolmen hengen porukoissa ja koota sitten yhteen koko porukalla. Halutessanne voitte tulostaa tekstit paperiversioiksi osallistujille.

Palaute

Jokaiselle jaetaan yksi post-it-lappu, jonka toiselle puolelle kirjoitetaan alku "Tänään opin / oivalsin.." ja toiselle puolelle "Jäin vielä pohtimaan.." Jokainen täydentää lauseet omalta kohdaltaan loppuun, ja taittelee lapun. Laput laitetaan esim. pipoon tms., josta jokainen nostaa yhden lapun, jonka lukee.

4. TAPAAMINEN:

RUOANLAITTO

Tavoitteet

- Ryhmytyminen
- Yhteistyötaidot
- Arkisista asioista nauttiminen

Laitettavasta ruuasta ja kaupan etäisyydestä riippuen käydään kaupassa yhdessä tai ohjaaja käy ennen aloitusta.

Jos kaupassa on käyty jo valmiiksi, niin alun Millä mielellä tulin -kierroksessa voidaan hyödyntää ruokatarvikkeita: Mikä pöydällä olevista tarvikkeista kuvaa parhaiten omaa mieltäsi parhaiten juuri nyt ja miksi?

Ruoanlaiton ja syömisen jälkeen voidaan käydä kierros, mikä oli parasta tässä tapaamisessa.

5. TAPAAMINEN:

ONKO HUUMEIDEN KÄYTTÖ JOKAISEN OMA ASIA?

Tavoitteet

- Huumeiden käytön sosiaalisten, taloudellisten, ekologisten ja globaalien vaikutusten ymmärtäminen
- Päihdeasioista argumentointi
- Uusien näkökulmien löytäminen päihdekeskusteluun
- Parviäly eli ryhmän sisäisen päihdetiedon jakaminen
- Tiedon haku ja medialukutaito

Tarvikkeet

- JOKO YADin Oma asia- kortit
- TAI sanoma- ja aikakauslehtiä, liimaa, saksia, korttipohjia tai kartonkia, kontaktimuovia tai laminointikone

Millä mielellä tulin -kierros

MENETELMÄT SEURAAVALLA
SIVULLA 

VAIHTOEHTO 1: OMA ASIA -KORTIT

- Käytetään harjoitukseen YAD ry:n Oma asia -kortteja. Iso tekstikortti laitetaan pöydän/lattian keskelle ja kuvakortit sen ympärille kuvapuoli ylöspäin niin, että koko ryhmällä on mahdollisuus nähdä kortit. Tarkoituksena on pohtia, miten kuvassa näkyvä asia voisi liittyä jonkun huumeiden (tai päihteiden) käyttöön.
- Alkuun ryhmäläiset saavat katsella kuvia rauhassa jonkin aikaa. Sen jälkeen jokainen ryhmäläinen valitsee korteista yhden sellaisen, josta ajattelee osaavansa sanoa jotain. Kun kaikki ovat valinneet kuvan, käydään niitä läpi yksi kerrallaan. Aluksi kortin valinnut kertoo jotain valitsemastaan kuvasta ja muut kuuntelevat. Muut voivat täydentää tai kysyä halutessaan. Myös ohjaaja voi tuoda uusia näkökulmia, jos jotain tärkeää jää sanomatta.
- Ohjaaja pitää keskustelun turvallisena; vääriä vastauksia ei ole eikä toisen vastauksia pilkata. Kun kortista ei löydy enää sanottavaa, siirrytään seuraavaan korttiin. Kun ensimmäinen kierros on käyty läpi, voidaan jatkaa harjoitusta uudella kierroksella, jos intoa ja aikaa on. Lopuksi käydään lyhyesti läpi jäikö jostain käsittelemättä jääneestä kuvasta jotain kysyttävää.
- Jos ryhmä ei keksi jostain kuvasta mitään sanottavaa, voidaan kokeilla tiedon hakua internetistä. Samalla voidaan pohtia, miten netistä poimitun tiedon luotettavuutta voi arvioida. Huumausaineiden globaaleista vaikutuksista löytyy tietoa esimerkiksi sivulta www.huumeboikotti.org tai päihdelinkistä: <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihteet-ja-yhteiskunta/huumetalous>

VAIHTOEHTO 2: OMA ASIA -KORTTIEN ASKARTELU

- Tehdään ryhmän kanssa kortit, jotka kuvaavat huumekaupan taloudellisia, globaaleja, sosiaalisia ja ekologisia vaikutuksia. Kortit voidaan tehdä esimerkiksi leikkaamalla lehdistä kuvia ja tekstejä, jotka sopivat aiheisiin, ja liimaamalla niitä valmiisiin korttipohjiin. Kortit voi halutessaan vielä laminoida tai päällystää kontaktimuovilla.
- Kuvien etsimisen aikana ryhmä voi keskustella, mitä eri asioita halutaan kuvata ja millä tavoin niitä voisi kuvata.
- Teemaan voi halutessaan perhetyä esimerkiksi tiedonhaun kautta. Huumausaineiden globaaleista vaikutuksista löytyy tietoa esimerkiksi sivulta www.huumeboikotti.org tai päihdelinkistä: <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihteet-ja-yhteiskunta/huumetalous>
- Kun kortit ovat valmiit, voidaan vielä ryhmänä pohtia, tulivatko kaikki heidän mielestään keskeiset näkökulmat käsitellyksi. Myös ryhmän ohjaaja voi osallistua korttien tekemiseen.
- Kortteja voidaan käyttää jatkossa muiden ryhmien harjoituksissa tai tehdä niistä vaikka näyttely seinälle. Kortteja voi hyödyntää myös 9. tapaamiskerran päihdekasvatusvessan kokoamiseen.

6. TAPAAMINEN:

KOSKA MÄ HALUAN

Tavoitteet

- Ymmärtää paremmin ihmisten syitä käyttää huumeita
- Miettiä ja tunnistaa, mitä tunteita näihin syihin kuuluu
- Miettiä tapoja, joilla tarpeita voi täyttää ilman huumeita

Tarvikkeet

- Motiivikortit (löytyvät liitteenä, voi itse tulostaa)

Millä mielellä tulin -kierros

MOTIIVIKORTIT

- Käydään läpi kortit yksitellen, mitä ne tarkoittavat.
- Tee teipistä lattialle/ pöydälle tai piirrä a4:lle viiva, jonka toisessa päässä on suuren riskin käyttö ja toisessa ei riskiä.
- Miettikää yhdessä mitä nuo riskit voivat olla (esim. kaatuminen, tappelu, sairauskohtaus, tekee asioita, jotka kaduttaa myöhemmin, riippuvuus.).

- Pyydetään jokaista ottamaan sellainen motiivi/ syy, minkä vuoksi joku oma tuttu tai läheinen saattaisi kokeilla tai käyttää.
- Kierroksena käydään korteista (kukin kertoo vuorollaan) ja laittaa sitten lapun johonkin kohtaa viivaa (mihin uskoo motiivin sopivan):
 - *miksi valitsit juuri tämän kortin?*
 - *mitä tunteita joku saattaisi hakea, jos käyttää tästä syystä?*
 - *kuinka paljon riskejä saattaisi liittyä käyttöön tästä syystä? Miksi?*
- Lopuksi laitetaan yhdessä ylimääräiset kortit janalle yhdessä keskustellen, mihin ne voisivat kuulua ja miksi.
- Mietitään, miten tarpeita voi täyttää ilman päihteitä.
- Kukin kertoo vuorollaan, millä eri tavoin on viimeisen kuukauden aikana täyttänyt sitä tarvetta/motiivia, jonka laitto jänalle. Tai mistä sitä tunnetta saa, jota tällä pohdittiin haettavan.
- Jos on hankalaa (tai ei ole) niin keskustellaan jokaisesta yhdessä ja keksitään yhdessä. (osassa voi olla hyödyllistä vielä miettiä, mitä voisi motiivin takana esim. Kiehtooko rikollisen elämäntavan lisäksi erilaiset (lailliset) alakulttuurit, vai voisiko tässä olla ainesta poliittiseen (lailliseen) aktivismiin anarkismin kautta jne.)
- Lopuksi voidaan keskustella, mitä kukin haluaisi tehdä enemmän, lisää tai kokeilla uutta. Voisiko kukin ottaa kotitehtäväkseen tehdä jotain ihanaa (päihteetöntä) ennen ensi kertaa?

7. TAPAAMINEN:

MITÄ TARKOITTAÄ ADDIKTIO?

Tavoitteet

- Ymmärtää riippuvuusproblematiikkaa ja sen syntyä
- keskustella erilaisista riippuvuuksista ja vertailla niitä keskenään
- keskustella siitä, miten kaverin toimintaan voi puuttua
- keskustella siitä, miten voi itse pyrkiä vähentämään jotain toimintaa/ jonkun aineen käyttöä
- keskustella siitä, mistä voi hakea apua erilaisiin riippuvuuksiin

Tarvikkeet

- JOKO YADin addiktiokortit
- TAI aikakausi- ja sanomalehtiä, liimaa, saksia, kartonkia

Millä mielellä tulin -kierros

VAIHTOEHTO 1: ADDIKTIOKORTIT

Laittakaa addiktiokortit kuvapuoli alaspäin pöydälle tai lattialle. Jokainen kääntää vuorollaan yhden korttien kuvista ja kertoo, minkä addiktio ajattelee olevan kyseessä. Ryhmä voi auttaa. Oikeita ja vääriä vastauksia ei ole, kuvia voi tulkita useammalla kuin yhdellä tavalla.

Kun käsiteltävä addiktio on selvillä, pohditaan seuraavia kysymyksiä:

- Missä menee riippuvuden raja?
- Voiko kuvan asiaa käyttää tai tehdä ilman, että kyseessä on riippuvuus?

- Milloin normaali tekeminen muuttuu riippuvuudeksi?
- Missä kohtaa ja miten ryhmäläiset puuttuisivat vaikka kaverin käytökseen, jo se alkaisi huolettamaan?
- Voiko riippuvuuden kehittymiseen vaikuttaa itse jotenkin?
- Mistä saa apua, jos ei pärjää yksin jonkun riippuvuuden kanssa?

Kun kaikki kysymykset on käsitelty, käännetään uusi kortti. Jos tuntuu, että aihe on jo hyvin seulottu läpi (esim. peliriippuvuuteen liittyy muutama eri kuva), niin kortin voi ohittaa ja siirtyä seuraavaan. Kun kaikki ovat kääntäneet kortin, voidaan jatkaa uudella kierroksella tai kääntää yhdessä kaikki loput ja pohtia, mitä riippuvuuksia ne kuvantavat. Lopuksi voidaan vielä pohtia, mitä yhtäläisyyksiä ja eroja eri riippuvuuksilla on.

VAIHTOEHTO 2: RIIPPUVUUSKARTTA

- Pohtikaa yhdessä, mistä eri asioista tai toiminnoista voi tulla riippuvaiseksi. Leikatkaa lehdistä kuvia ja tekstejä kuvaamaan näitä riippuvuuksia ja kootkaa niitä isolle kartongille. Keskustelkaa eri riippuvuuksien olemuksesta:
- Missä menee riippuvuden raja?
- Voiko kuvan asiaa käyttää tai tehdä ilman, että kyseessä on riippuvuus?
- Milloin normaali tekeminen muuttuu riippuvuudeksi?
- Missä kohtaa ja miten ryhmäläiset puuttuisivat vaikka kaverin käytökseen, jo se alkaisi huolettamaan?
- Voiko riippuvuuden kehittymiseen vaikuttaa itse jotenkin?
- Mistä saa apua, jos ei pärjää yksin jonkun riippuvuuden kanssa?

Kun kaikista kartongille liimattujen kuvien ja tekstien riippuvuuksista on keskusteltu voidaan vielä pohtia, mitä yhtäläisyyksiä ja eroja eri riippuvuuksilla on. Karttaa voi käyttää myöhemmin kohdan 9 päihdekasvatusvessan materiaalina.

8. TAPAAMINEN: PHOTOVOICE

Menetelmä perustuu (Paolo Freiren) ajatukseen siitä, että valokuva mahdollistaisi kriittisen ajattelun omasta yhteisöstä ja tällä tavoin antaisi voimia ja mahdollisuuden muutokseen. Kuvien ja niiden kautta tuotettujen kertomusten ja käytyjen keskustelujen avulla on tarkoitus tuottaa uutta tietoa erilaisista olosuhteista ja laajentaa ihmisten tietoisuutta sekä yhteiskunnallista osallisuutta.

Tapaamisen tavoitteet

- Tutkia tuttua ympäristöä eri näkökulmasta
- Koota yhteen näkemyksiä omasta alueesta nuorten tilana
- Etsiä yhdessä asioita, joihin ympäristössä haluttaisiin vaikuttaa
- Lisätä nuorten osallisuutta ja omistajuutta tilasta, jossa he elävät

Tarvikkeet

- Nuorten omat älykännykät
- Läppäri ja jos mahdollista dataprojektori
- Itse leikattuja kuvia/ valmiit kuvakortit

Luo etukäteen Instagramiin salainen ryhmä, jonne kutsut osallistujat. Pyydä osallistujia ottamaan tapaamiseen älypuhelin mukaan. Jos mahdollista, leikkaa valmiiksi erilaisia kuvia tai ota kuvakortit mukaan kerralle.

Fiilis-kierros kuvilla

Pyydä jokaista valitsemaan kuva, joka kuvaa tämän hetkistä oloa tai tilannetta, josta tapaamiseen tulee (valmiista kuvista, jotka olet pöydälle levittänyt, kuvakorteista tai jostain valokuvasta, jonka voi muillekin näyttää kännykästään).

KUVAUSTEHTÄVÄ

- Jaa ryhmä pareihin tai pieniin ryhmiin (max 4 hlö)
- Pyydä nuoria lähtemään ulos kuvaamaan (julkisiin tiloihin, joissa kuvaaminen on sallittua)
- Kuvat laitetaan yhteiseen instaryhmään, mutta sovitaan yhdessä, että muiden kuvia ei saa julkaista tai levittää missään ilman kuvanottajien lupaa

Tehtävänä on ryhmänä/ parina ottaa:

- Kolme kuvaa asioista, joihin he toivoisivat ympäristössään muutosta (Saa tulkita vapaasti! Kukin näkee ja tulkitsee asiat eri tavoin!)
- Kolme kuvaa, joissa on jotain hyvää
- Kuvaamiseen annetaan aikaa 30 minuuttia, jonka jälkeen kokoonnutaan taas yhteen
- Katsotaan yhdessä muutoskuvat (läppäriä, jos ei ole laitteistoa heijastaa kuvia instagramista esim. seinälle)
 - *kukin ryhmä esittelee kuvansa ja mitä ovat ajatelleet niitä ottaessaan*
 - *keskustellaan siitä, mitä he ovat nähneet ja millaisia asioita he haluaisivat muuttaa*
 - *pohditaan yhdessä miten näitä muutoksia voisi saada aikaan*
- Käydään samaan tapaan hyvät kuvat läpi:
 - *keskustellaan, miten tätä hyvää voisi lisätä*

Käydään lopuksi kierros siitä, mikä tässä kerrassa oli mielenkiintoisinta

(Jatkossa, jos ryhmä haluaa, niin kuvat voi muokata yhdessä meemeiksi tai tulostaa ja pitää näyttelyn tai lähettää kuvatekstien kera kunnan päättäjille tai mitä tahansa, mikä sopisi nuorten esiin nostamiin asioihin. Voisiko asioita ajaa eteenpäin esimerkiksi nuorisovaltuuston kautta?)

9. TAPAAMINEN: HUUMEHUUSI

Tavoitteet

- Huumetietouden lisääminen
- Mukava yhdessä tekeminen
- Vertaisvaikuttaminen

Materiaalit

- Materiaalipaketti: rekisteröidy osoitteessa streetteam.yad.fi, kirjautu tunnuksilla sisään ja tilaa materiaalit tehtävään Huumehuussi.
- Lisäksi voitte halutessanne käyttää muita päihdeaiheisia materiaaleja, lehtiä ym.

Fiiliskierros

VESSAN TUUNAUS

Tuunatkaa yhdessä nuokkarin, koulun tms. vessa päihdetietoa sisältävillä julisteilla, korteilla ym. Tuunauksen lomassa voi keskustella vaikuttamisesta, siitä, mikä nuorten mielestä on hyvää päihdekasvatusta jne.

Lopuksi jokainen voi valita oman suosikkikohtansa vessasta, ja samalla käydä loppukeskustelua.

10. TAPAAMINEN: UNELMIA

Tavoitteet

- luoda myönteisiä tulevaisuudenkuvia ja tukea toivon ilmapiiriä
- saada kokemus rentoutumisesta ja arjesta irrottautumisesta
- antaa ja saada positiivista palautetta

Tarvikkeet

- Papereita ja kyniä
- Palautelomakkeet (esimerkki lomakkeesta löytyisi liitteenä/ linkki sähköiseen palveluun)

Fiiliskierros

HAAVEILUHETKI

Mennään selinmakuulle rinkiin jalat kohti keskustaa. Pyydä osallistujia ottamaan mahdollisimman mukava asento. Laita halutessasi taustalle soimaan rauhallista musiikkia.

Rentoutusohje (voit vetää myös jonkun oman version)

- Hengitä nenän kautta rauhallisesti ja tasaisesti. Keskity nyt hetki hengittämiseen. Hengitä nenän kautta sisään syvään. Ja hengitä nenän kautta ulos. Tee vielä toinen rauhallinen ja syvä hengitys. Huomaat, että rauhallisen hengityksen aikana sinun kehosi rauhoittuu ja rentoutuu. Nyt on rauhallinen hetki rentoutua. Saat keskittyä itseesi ja oman kehon tuntemuksiin. Hengityksen mukana viileä ilma virtaa nenäsi kautta sisään ja lämmin ilma virtaa ulos.

- Keskity nyt ajattelemaan jalkojasi. Tunnet, miten painavat ne ovat ja ne lepäävät rauhallisesti alustalla. Mieleesi saattaa tulla ajatuksia. Anna niiden tulla, mutta älä tartu niihin. Huomaa ne, mutta päästä niistä irti ja anna niiden jatkaa matkaansa.
- Ajattele nyt vatsan ja selän aluetta. Tunnet, miten maha liikkuu hengityksen tahdissa. Maha ja selän alue ovat täysin rentona.
- Keskity olkapäihin ja käsiin. Kädet lepäävät rentoina alustalla ja olkapäät ovat rentona. Sormet ovat ihan kevyet ja rennot. Pääkin on rentona keskiasennossa. Kasvoilla on tyytyväinen ja rauhallinen ilme, kun kaikki kasvojen lihaksetkin ovat rentoina. Hengitys virtaa nenän kautta tasaisesti. Tunnet, kuinka uloshengityksen mukana päästät kaikki jännitykset ja huolet pois itsestäsi ja tilalle virtaa sisäänhengityksen aikana uutta voimaa ja uutta energiaa.
- Nyt teemme pienen mielikuvitusmatkan. Ajattele, että 10 vuotta on kulunut. On vuosi 20xx. Kaikki haaveesi ja unelmasi ovat toteutuneet. Kaikki on hyvin. Sinun on hyvä olla. Mitä näet ympärilläsi? Missä olet juuri nyt? Millainen on maailma, jossa elät? Millainen tunnelma on? Anna ajatustesi seikkailla hetken ja tutki ympäristöäsi. Muista että kaikki on mahdollista.
- Palaa sitten vielä hetkeksi nykyhetkeen. Tunnustele, miltä sinusta tuntuu.
- Hengitä sitten hieman syvempään sisään nenän kautta ja suun kautta ulos. Pyöräytä nilkkojasi ja liikuttele sormiasi. Kun avaat silmäsi, tunnet olosi virkistyneeksi.

Rentoutuksen purkaminen

- Kuinka moni on tehnyt rentoutusharjoituksia ennen?
- Miltä harjoitus tuntui? Miltä tuntui haaveilla tulevaisuutta? Miksi unelmat ovat tärkeitä? Mistä ne syntyvät? Muuttuvatko ne? Mistä ne kertovat?
- Voit halutessasi vinkata, että lisää rentoutumisharjoituksia löytyy osoitteesta <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/harjoitukset>

UNELMATEHTÄVÄ

- Pyydä osallistujia vielä miettimään omia unelmiaan: suuria tai pieniä. Kukin tekee tämän tehtävän yksin ja itselleen, eikä tuotoksia tarvitse jakaa muille.
- Varmista, että jokaisella on kynä ja paperi.
- Pyydä heitä kirjoittamaan paperille niin monta omaa tulevaisuuden toivetta tai unelmaa, kuin vain annetuissa ajassa ehtii. Jos on vaikea keksiä, voi myös muistella lapsuuden unelmiaan. Niitä kaikkia ei tarvitse juuri nyt haluta toteuttaa, riittää että on joskus unelmoinut siitä. Pyydä kirjoittamaan vapaasti ja ilman sensuuria. Kehota tunnustelemaan rauhassa omaa oloa. Kirjoittamisessa ei ole kiirettä. Anna tälle aikaa noin 15 minuuttia ryhmästä riippuen.
- Pyydä sitten ympyröimään kolme unelmaa, jotka tuntuvat houkuttelevimmilta juuri tällä hetkellä.
- Pyydä alleviivaamaan näistä kaikista todennäköisimmin toteutuva tai helpoiten saavutettavissa oleva.
- Pyydä sitten kirjoittamaan 5 mahdollisimman pientä ja käytännöllistä tekoa, josta voisi olla pieni apu unelman saavuttamisessa. Olisi hyvä, jos tuurilla ei olisi vaikutusta teon seurauksiin.
- Pyydä valitsemaan niistä kaikista pienin askel ja toteuttamaan se.
- Keskustelkaa tehtävästä. Miltä se tuntui? Mikä kohta oli helpoin? Mikä vaikein? Mitä unelmia on jo toteutunut? Mikä on pienin asia mistä ihmiset on haaveilleet? Mitä eroa on unelmalla ja tavoitteella? Herättivätkö eri unelmat erilaisia tunteita? Millaisia keinoja osallistujat ovat löytäneet unelmiensa tavoittelemiseksi?

Lopetuskierrros

- Istukaa rinkiin, jos ette jo istu ja jaa jokaiselle a4 ja varmista, että jokaisella on kynä
- Pyydä jokaista kirjoittamaan lapun keskelle oma nimi ja ojentamaan sen sitten oikealla puolella istuvalle. Kirjoita sinä omaasi "tämä ryhmä"
- Pyydä jokaista kirjoittamaan kunkin lappuun jotain hyvää, mitä arvostaa tässä. Kierrättäkää, kunnes jokainen saa oman lapun käteensä.

Loppupalaute